課程名稱 光 · 能量-我與世界的交流

課程屬性 |美學與藝術

課程編號

1141-1141A03

授課老師 莊芷凡

最高學歷/美國 SFAI 舊金山藝術學院 藝術創作碩士

相關學經歷/ 曾學習現代藝術、戲劇研究、電影創作,教藝術創作與美學課程多年。

近年來投入身心修行,潛心將古老的身心能量平衡技術,

以創意有趣的方式化繁為簡,自然融入到各式藝術靜心與能量療癒課程之中。 擅長引領你在深層靜心中,以能量感知方式自我覺察,鬆開潛藏深層意識中的 內在情緒。

幫助個人調節身心能量,平衡情緒創傷和心結,體驗心念的轉化與釋放。 Podcast 節目 / SATI 隨心聊

每週一晚上7:00-9:50 第一次上課日期 2025年03月03日(星期一)

現職/Sati Creative Space 一念之光靜心空間 靜心引導&能量療癒師

課程理念

上課時間



關於這一門課:

1. 為什麼想開這門課?希望帶領學員共同學習甚麼

我們的生活,是由各種關係所譜成的。

無論是與過去的自己、未來的自己,與喜愛的人或討厭的人,與親近的人或不相關的陌生人,我 們無形中與許多人逐漸建立起各種關係。

可能在家裡、在工作場合、

在賣場、在手機螢幕裡、在街道上……

即使你沒有與人說話,沒有與誰四目相接,你當下的情緒都很可能因某些人的狀態,或某個環境 而牽連影響。

❖ 這堂課想告訴你:

每個心念都有能量,

有好的能量,也有不好的能量。

在我們與他人交流的過程中,我們的能量場也在彼此交流。

一個心念的能量,

它甚至可以超越時空地,去影響一個人的身心健康。

- ❖ 我們可以:
- 調整頻率 / 透過放鬆靜心練習,重新調整身體與心的頻率。
- 開啟感知 / 在深度冥想與繪畫靜心中,以光和色彩的方式,去感知觀察自己在某個當下內在 能量的流動狀態,及理解它對自己身心的影響。
- 轉化心念 / 重新連結新的祝福心念,觀察新的能量,帶給內心什麼樣的轉變。

2. 修此門課需具備什麼條件?

- 對身心能量探索與心靈成長有興趣。
- 願意探索自己以及與他人之間的關係。
- 想從對自己與他人有更多的感知和理解中,找到更舒服、自在、成熟的生命態度。
- 3. 上課的方式是怎麼進行的?學生可以有什麼收穫? [

每次課程主要分成三部分,漸次深入:

- 冥想靜心 / 跟隨靜心引導,專注身心,感知能量的變化。
- 靜心繪畫 / 以光和色彩的形式,進行身心能量的觀察與探索。
- 分享與表達 / 練習表達與聆聽,也更從中更看見自己。

4. 如何取得學分? (評量方式)

開放的心投入課程,樂於分享。

5. 備註&推薦書目

《心靈能量-藏在身體裡的大智慧》作者:大衛・霍金斯

《平靜的心,專注的大腦》作者:丹尼爾·高曼、理查·戴維森

教 材 費 100 元

招生人數 23 人 (若非課程特殊需求,每班招收人數至少 35 人。)

學分收費 2 學分 2000 元 (12 週課程/一次上課 3 小時)

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2025-03-03 晚上07:00~09:50	能量無處不在	1. [□] 聊聊能量如何作用,影響身心健康。 2. [□] 繪畫遊戲:以光的形式感知自己的能量
2	2025-03-10 晚上07:00~09:50	以色彩辨識能量	1. □舒壓冥想練習 2. □光與色彩靜心:好的能量 vs 不好的能量 3. □能量平衡靜心
3	2025-03-17 晚上07:00~09:50	與親愛的人交流 a	1. □舒壓冥想練習 2. □光與色彩靜心: 感知自己與親愛的人關係能量狀態 3. □能量平衡靜心
4	2025-03-24 晚上07:00~09:50	與親愛的人交流 b	1. □舒壓冥想練習 2. □光與色彩靜心:感知自己與親愛的人關係能量狀態 3. □能量平衡靜心
5	2025-03-31	與討厭的人交流	1. [舒壓冥想練習

	晚上07:00~09:50	а	2. [光與色彩靜心: 感知自己與討厭的人彼此關係能量狀態 3. [能量平衡靜心
6	2025-04-07 晚上07:00~09:50	與討厭的人交流 b	1. □舒壓冥想練習 2. □光與色彩靜心:感知自己與討厭的人彼此關係能量狀態 3. □能量平衡靜心
7	2025-04-14 晚上07:00~09:50	與一般人的交流	1. □舒壓冥想練習 2. □光與色彩靜心:感知自己與一般人彼此關係能量狀態 3. □能量平衡靜心
8	2025-04-21 晚上07:00~09:50	小世界的交流 a	1. □舒壓冥想練習 2. □光與色彩靜心:感知二至三位以上親友彼此關係能量狀態 3. □能量平衡靜心
9	2025-04-28 晚上07:00~09:50	小世界的交流 b	1. □舒壓冥想練習 2. □光與色彩靜心:感知他人與他人彼此關係能量狀態 3. □能量平衡靜心
10	2025-05-05 晚上07:00~09:50	與過去的自己交 流	1. □舒壓冥想練習 2. □光與色彩靜心:連結過去自己,感知當時與他人彼此關係能量狀態
11	2025-05-12 晚上07:00~09:50	期待自己與他人的關係	1. □舒壓冥想練習 2. □光與色彩靜心:希望自己與他人理想的關係能量狀態 3. □能量平衡靜心
12	2025-05-19 晚上07:00~09:50	大合畫祝福	1. [□] 分享彼此生命經驗 2. [□] 繪畫遊戲:在生命的能量流裡,祝福自己與他人